Как повысить свою самооценку и начать получать удовольствие от жизни - 10 полезных советов

Обладая хорошей самооценкой вы с большей вероятностью добьётесь поставленных целей в личной и профессиональной жизни. Вот 10 несложных советов, как повысить свою самооценку

21 мая 2023, воскресенье 16:32
AnLesha [ ] для раздела Блоги
14

- RTX 4060 Ti сразу со скидкой 15 000р
- RTX 4060 Ti Gigabyte дешевле всех других
- -17000р на 4070 Ti Gigabyte в Ситилинке
- -20000р на Ryzen 3950X - пора брать
- -30% на 50" TV 4K Ultra HD = дешевле 30 тр
- -9000р на RTX 4070 Gigabyte

За пост начислено вознаграждение
Этот материал написан посетителем сайта, и за него начислено вознаграждение.

Ещё одна нестандартная для этого сайта статья, однако, я всё же решил поделиться несколькими советами, как вы можете полюбить себя, меньше зависеть от чужого мнения и добиться поставленных целей.

реклама

Самооценка является важным аспектом нашего благополучия. Именно наше восприятие самих себя влияет на наши мысли, чувства и поведение. Высокая самооценка означает хорошее отношение к себе и своим способностям. Это основа здоровых отношений, достижения целей и полноценной жизни. Однако не всегда легко сохранять уверенность и позитивное представление о себе. Вот несколько конкретных шагов, которые вы можете предпринять, чтобы повысить свою самооценку и стать своим самым большим поклонником.

1. Перестаньте сравнивать себя с другими

Одной из основных причин низкой самооценки является постоянное сравнение себя с другими. Социальные сети сделали это проще, чем когда-либо прежде. Вы просматриваете свою ленту и видите, как люди представляют свои лучшие ролики о роскошной жизни, и начинаете чувствовать, что недостаточно хороши. Но вот в чём дело, вы не видите полной картины. У каждого есть свои проблемы, и у всех нас есть свои уникальные пути. Итак, в следующий раз, когда вы обнаружите, что сравниваете себя с кем-то еще, напомните себе, что вы сами живёте свою жизнь, и никто другой.

2. Практикуйте позитивный внутренний диалог

рекомендации
- Дешевая 4060 Ti Gigabyte Gaming в Ситилинке
- 10 видов RTX 4060 Ti уже в продаже
- Слив i9 13900 в Ситилинке - смотри
- Дешевая 4070 MSI - надо брать
- Упала на порядок цена 65" TV Samsung 4K
- Ищем PHP-программиста для апгрейда конфы
- RTX 3070 за 45 тр в Регарде
- 4080 Gigabyte Gaming дешево в Регарде
- Компьютеры от 10 тр в Ситилинке
- **13900K** в Регарде по СТАРОМУ курсу 62
- Много 4080 от 100тр - цены в рублях не растут
- 3060 дешевле 30тр цена - как при курсе 68
- -7% на ASUS 3050 = 28 тр
- 13700K дешевле 40 тр в Регарде

То, как мы разговариваем сами с собой, может оказать существенное влияние на нашу самооценку. Если вы постоянно критикуете себя, вполне вероятно, что вы начнёте верить этим негативным утверждениям. Итак, переверните сценарий и начните практиковать позитивный внутренний диалог. Вместо того, чтобы говорить: «Я не могу этого сделать», скажите: «Я способен, и я буду стараться изо всех сил». Сначала это может показаться глупым, но это действительно поможет поменять ваше отношение к себе.

3. Отмечайте свои достижения

Мы часто сосредотачиваемся на том, чего не достигли, вместо того, чтобы праздновать наши успехи. Найдите время, чтобы признать свои достижения, какими бы незначительными они ни казались. Вы закончили проект на работе? Вы начали новое хобби? Вы пережили тяжелый день? Отпразднуйте эти победы и отдайте себе должное за то, чего вы достигли.

4. Окружите себя позитивными людьми

реклама

Один из самых важных пунктов. Люди, которыми мы себя окружаем, могут оказывать значительное влияние на нашу самооценку. Если вы постоянно находитесь рядом с негативными людьми, которые вас унижают, вполне вероятно, что пострадает ваша самооценка. Окружите себя людьми, которые подбадривают вас, поддерживают и ободряют. Это люди, которые напомнят вам о вашей ценности и помогут увидеть ваш потенциал.

5. Позаботьтесь о себе

Забота о себе важна не только для вашего физического здоровья, но и для психического. Убедитесь, что вы достаточно спите, придерживаетесь сбалансированной диеты и регулярно занимаетесь спортом. Когда вы будете заботиться о своём теле, вы почувствуете себя лучше, и ваша самооценка повысится. Итак, побалуйте себя днём заботы о себе. Примите горячую ванну, сходите на массаж или просто отдохните от работы.

6. Ставьте реалистичные цели

Постановка целей — отличный способ мотивировать себя и дать себе ощущение цели. Однако важно ставить реалистичные цели. Если вы ставите цели, которые нереалистичны или недостижимы, это может привести к разочарованию и снижению самооценки. Ставьте цели SMART — конкретные, измеримые, достижимые, актуальные и ограниченные по времени.

7. Изучите новый навык

реклама

Изучение нового навыка — отличный способ повысить самооценку. Это может быть что угодно, от изучения нового языка, игры на музыкальном инструменте или даже до обучения кулинарии. Когда вы узнаете что-то новое, вы почувствуете чувство выполненного долга и гордости за себя.

8. Выйдите из зоны комфорта

Выход из зоны комфорта может быть пугающим, но также может быть невероятно полезным. Когда мы бросаем себе вызов, мы растём и узнаём о себе что-то новое. Так что пробуйте что-то новое, рискуйте и принимайте неизведанное. Вы удивитесь, на что вы на самом деле способны.

9. Смейтесь над собой

Жизнь может быть стрессовой, и все мы делаем ошибки. Вместо того, чтобы корить себя за них, научитесь смеяться над собой. Юмор может быть отличным способом поднять настроение и повысить самооценку. Итак, в следующий раз, когда вы совершите ошибку, постарайтесь увидеть юмор в ситуации.

10. Обратитесь за профессиональной помощью

Если вы боретесь с низкой самооценкой, важно обратиться за профессиональной помощью. Нет ничего постыдного в том, чтобы просить о помощи, и это может существенно изменить вашу жизнь. Терапевт может помочь вам справиться с вашими проблемами, разработать стратегии выживания и дать вам инструменты для повышения вашей самооценки.

реклама

Подводя итоги, повышение самооценки — это не мгновенный процесс, но он стоит затраченных усилий. Будьте терпеливы к себе, проявляйте сострадание к себе и стремитесь к изменениям в своей жизни. Помните, что вы достойны, способны и заслуживаете любви и уважения. Итак, вперёд, будьте номером один)

Подпишитесь на наш канал в Яндекс.Дзен или telegram-канал @overclockers_news - это удобные способы следить за новыми материалами на сайте. С картинками, расширенными описаниями и без рекламы.

реклама

Оцените материал
рейтинг: 3.4 из 5
голосов: 10
Добавить в закладки
Спасибо автору

Теги
как поднять самооценку
самооценка

предыдущая запись
следующая запись

Комментарии
Правила

Лента материалов
- Обзор звуковых карт Creative Sound Blaster 118
- Обзор сетевого хранилища TerraMaster F4-423 10
- Обзор USB-разветвителя Streamplify HUB CTRL 7 3
- Главные игры мая 2023 года 16
- Обзор и тестирование блока питания MSI MPG A1000G PCIE5 28
- Обзор робота-пылесоса ILIFE T10s 6
- Обзор и тестирование видеокарты MSI GeForce RTX 4070 Ti Gaming X Trio 26
- Обзор и тестирование мини-ПК Geekom Mini IT8 24
- Обзор и тестирование корпуса MSI MEG Prospect 700R 19
- Обзор кольцевой лампы подсветки Streamplify Light 14 4

Интересные материалы
Обзор звуковых карт Creative Sound Blaster
24 мая 2023 118

Возможно вас заинтересует